



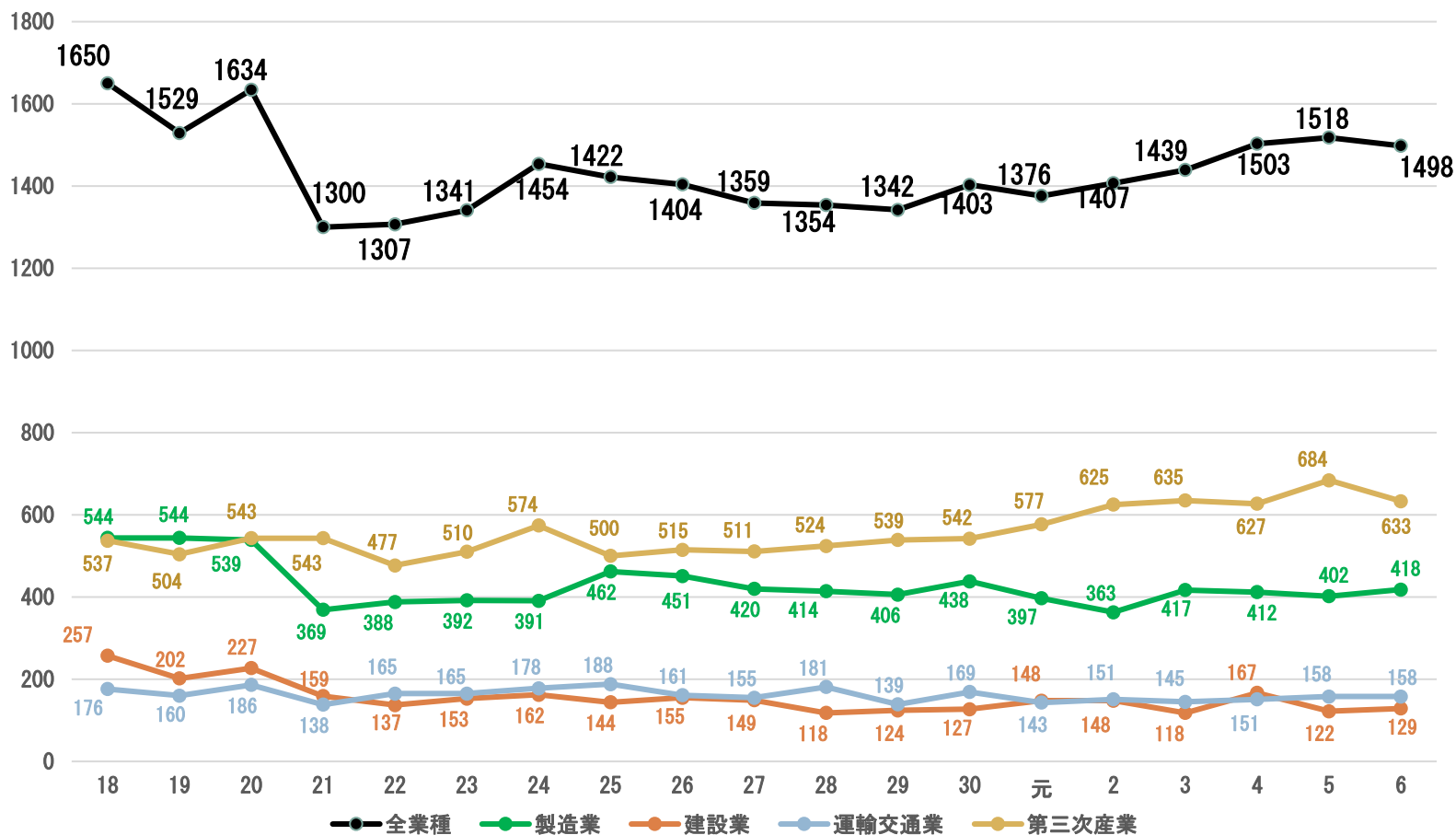
介護事業場等の 第三次産業における 労働災害防止対策について

令和 7年 11 月
彦根労働基準監督署



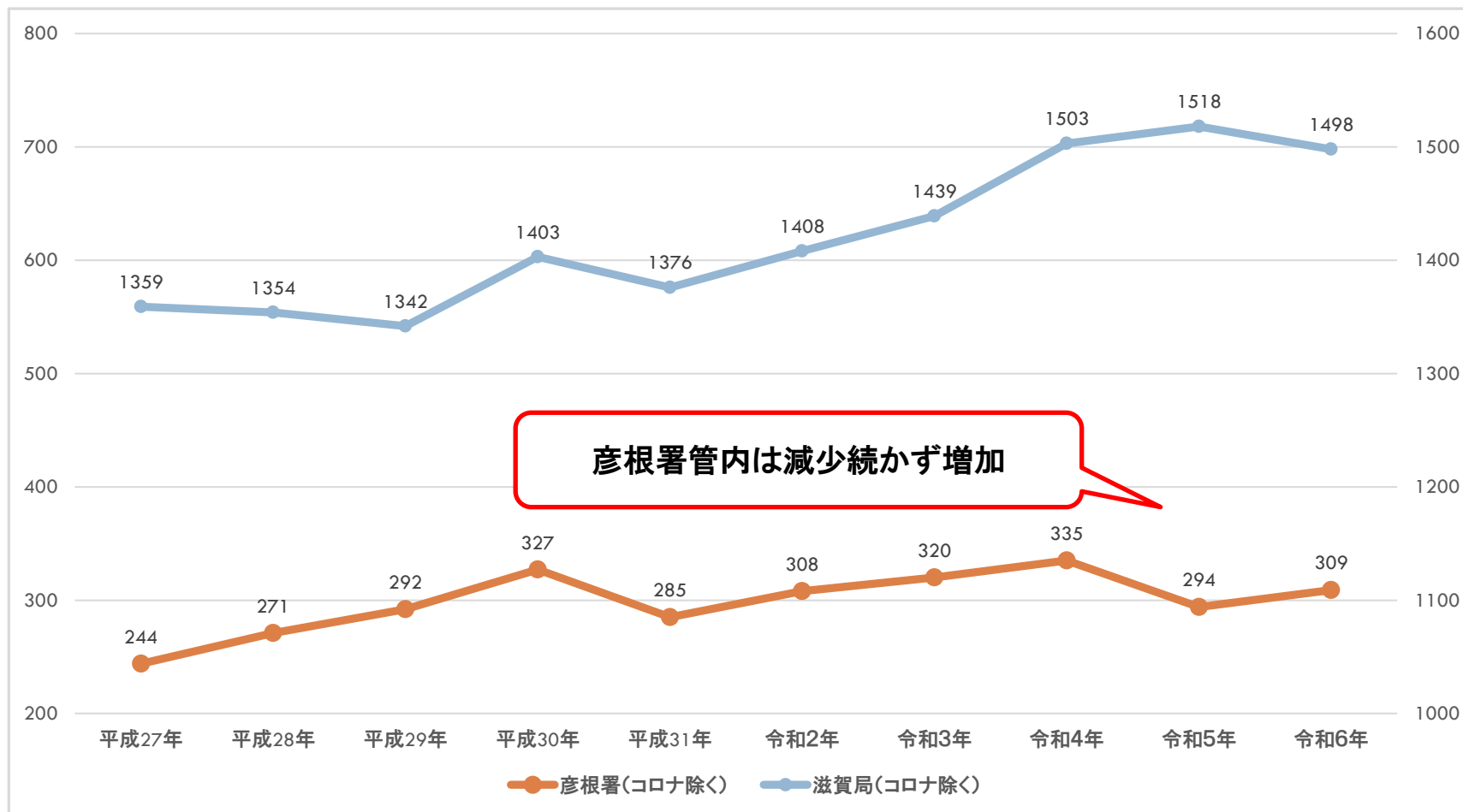
滋賀県の労働災害の推移（コロナ除く） （平成20年～令和6年 全産業）

休業4日以上の死傷者数の推移





労働災害発生件数の推移(滋賀局管内 及び彦根署管内・コロナ除く)





彦根署管内全業種及び第三次産業の事故の型別労働災害発生状況 (令和6年・令和7年10月末時点速報値, コロナ除く。)

転倒災害が全業種で前年から約2.3倍、労働災害全体の約4割を占めている。
第三次産業に限ると約2.5倍に増加。全災害の半数以上（約52%）を占める。

全業種	墜落・転落	転倒	激突	激突され	はさまれ・巻き込まれ	切れ・こすれ	動作の反動・無理な動作	左記以外	合計
R6.1～R6.7	21	38	17	18	37	12	41	53	237
R7.1～R7.7	32	88	8	12	17	13	24		224
増減	+6	+38	-6	0	-10	-2	-10	-3	+13

第三次産業	墜落・転落	転倒	激突	激突され	はさまれ・巻き込まれ	切れ・こすれ	動作の反動・無理な動作	左記以外	合計
R6.1～R6.7	8	23	9	4	6	2	21	27	100
R7.1～R7.7	11	59	7	4	3	6	11	11	112
増減	+2	+27	-3	0	0	+2	-3	-2	+23

脚立やはしごを使用の際の墜落・転落災害が複数発生し、件数も増加している。

全業種合計では、労働災害は減少している一方で第三次産業では増加している。

労働者、
雇用主の
皆さまへ

はしごや脚立からの 墜落・転落災害をなくしましょう！

はしごや脚立は、ごく身近な用具であるため、墜落・転落の危険をそれほど感じずに使用する場合が多いのではないのでしょうか。しかし、過去の災害事例を見ると、骨折などの重篤な災害が多数発生し、負傷箇所によっては死亡に至る災害も少なくありません。

このパンフレットを参考に、安全を確保した上で、はしごや脚立を適切に使用してください。

ポイント 1 はしごや脚立に関する災害発生原因の特徴を踏まえた安全対策をとり、
想定される危険を常に予知しながら、はしごや脚立を使用しましょう。▶▶▶ P 2 参照

ポイント 2 はしごや脚立は、足元が不安定になりやすく危険です。まず、代わりとなる
床面の広いローリングタワー（移動式足場）や作業台などの使用を検討しましょう。▶▶▶ P 3 参照

ポイント 3 はしごや脚立を使用する際は、高さ 1 m 未満の場所での作業であっても
墜落時保護用のヘルメットを着用して、頭部の負傷を防ぎましょう。▶▶▶ P 4 参照

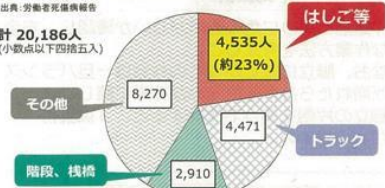
統計資料 「はしご等」に関する災害（死傷および死亡） ※「はしご等」：はしご、脚立、作業台など

① 「はしご等」は墜落・転落災害の原因で最も多い
（平成 23 年～27 年 5 年平均）

【墜落・転落による休業 4 日以上（約 1 週間）の被災労働者数】

出典：労働安全衛生総合研究所

計 20,186 人
（小数点以下四捨五入）



② 毎年 30 人弱の労働者が「はしご等」からの
墜落・転落により亡くなっている

【過去 5 年間の墜落・転落による死亡労働者数】

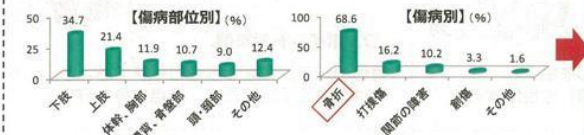
出典：労働安全衛生総合研究所



参考：労働安全衛生総合研究所による調査分析より

脚立に起因する労働災害の分析

平成 18 年の休業 4 日以上（約 1 週間）の労働者死傷病報告から単純無作為法により抽出された 34,195 件（全数の 25.5%）を分析した結果、脚立に起因する災害は、992 件（うち墜落・転落災害は約 86%）であり、傷病部位および傷病名は以下のグラフのとおりであった。



グラフからわかること

【傷病部位別】
下肢と上肢で、全体の半数以上を占めている。

【傷病別】
骨折が全体の約 3 分の 2 を占め、重篤な災害につながるやすい。

ポイント 1 典型的な災害発生原因（墜落・転落死亡災害例）

出典：職場のあんげんサイト（厚生労働省）

はしご

No. 1 はしごの上でバランスを崩す

【事例】はしごから身を乗り出して作業したところ、バランスを崩して墜落した。



ワンポイント対策例

はしごでの作業を選択する前により安全な代替策を検討する。

No. 2 はしごが転位する

【事例】はしごを使って降りようとしたところ、はしご脚部下端の滑り止めが剥がれており、はしごが滑ってそのまま墜落した。



ワンポイント対策例

はしごの上端または下端をしっかり固定する。
また、滑り止め箇所の点検を怠らない。

No. 3 はしごの昇降時に手足が滑る

【事例】はしごが水で濡れていたため、足元が滑って墜落した。（耐滑性の低い靴を使用）



ワンポイント対策例

踏み面に滑り止めシールを貼る。
耐滑性の高い靴（と手袋）を使用する。

脚立

No. 1 脚立の天板に乗りバランスを崩す

【事例】脚立の天板に乗って作業したところ、バランスを崩して背中から墜落した。



ワンポイント対策例

天板での作業は簡単にバランスを崩しやすいので禁止。より安全な代替策を検討する。

No. 2 脚立にまたがってバランスを崩す

【事例】脚立をまたいで乗った状態で蛍光灯の交換作業をしていたところ、バランスを崩し階段に墜落した。



ワンポイント対策例

作業前に周りに危険箇所がないか確認し、安全な作業方法を考えること。
なお、脚立にまたがっての作業は一旦バランスが崩れたら身体を戻すのが非常に難しい。脚立の片側を使って作業すると、3 点支持（※）がとりやすい。

No. 3 荷物を持ちながらバランスを崩す

【事例】手に荷物を持って脚立を降りようとしたところ、足元がよろけて背中から墜落した。



ワンポイント対策例

身体のバランスをしっかり保持するよう、昇降時は荷物を手に持たず、3 点支持を守る。

（※）3 点支持とは、通常、両手・両足の 4 点のうち 3 点により身体を支えることを指すが、身体の高さを脚立にあずける場合も、両足と併せて 3 点支持になる。

ポイント2 はしごや脚立を使う前に、まず検討！

以下の2点について検討してみましょう

- はしごや脚立の使用自体を避けられないですか？
- 墜落の危険性が相対的に低いローリングタワー（移動式足場）、可搬式作業台、手すり付き脚立、高所作業車などに変更できないですか？（※）

（※）足元の高さが2m以上の箇所で作業する場合には、原則として十分な広さと強度をもった作業床や墜落防止措置（手すり等）を備えた用具を使用してください。特に、はしごは原則昇降のみに使用してください。

充分に検討しても他の対策が取れない場合に限って、はしごや脚立の使用を、安全に行ってください。

移動はしごの安全使用のポイント

- はしごの上部・下部の固定状況を確認しているか（固定できない場合、別の者が下で支えているか）
- 足元に、滑り止め（転倒防止措置）をしているか
- はしごの上端を上端床から60cm以上突出しているか
- はしごの立て掛け角度は75度程度か。



こういった後付けの安全器具もあります

【はしご支手・手摺金具】 【はしご足元安定金具】



脚立の安全使用のポイント



「労働安全衛生規則」で定められた主な事項

移動はしご（安衛則第527条）

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 幅は30cm以上
- 4 すべり止め措置の取付その他転倒を防止するための必要な措置

脚立（安衛則第528条）

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 脚と水平面との角度を75度以下とし、折りたたみ式のものは、角度を確実に保つための金具等を備える
- 4 踏み面は作業を安全に行うため必要な面積を有する

【手すり付き脚立(例)】



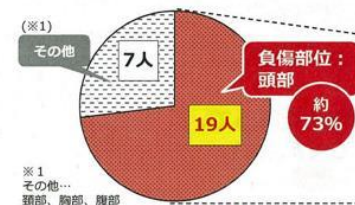
【可搬式作業台(例)】



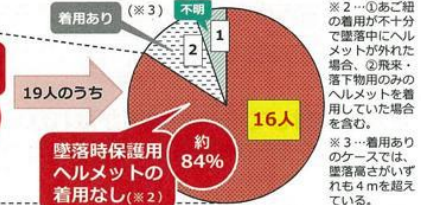
ポイント3 必ず墜落時保護用のヘルメットを着用して下さい

参考 頭部を負傷した死亡災害では、うち8割強が墜落時保護用のヘルメットを着用していませんでした（平成27年集計） 出典：災害調査報告書

①「はしご等」からの墜落・転落死亡災害における負傷部位【平成27年分（26人）】



② 墜落時保護用ヘルメットの有無【頭部負傷の場合のみ集計（19人）】



ヘルメットのすぐれた効果

引用：パンフレット「陸上貨物運送事業における最大の労働災害を防ぐために」P.12

保護帽の効果を知ってください！

保護帽（ヘルメット）とは労働安全衛生法第42条の規定にもとづく「保護帽の規格」に合格した製品を言います。この保護帽には「飛来・落下物用」と「墜落時保護用」の2種類があり、荷役作業では帽体内部に衝撃吸収ライナーと呼ばれる衝撃吸収材を備えた墜落時保護用を使用することが望まれます。

ここでは着用効果を知ってもらうため、「着用なし」、「飛来・落下物用」、「墜落時保護用」の3種類で頭部にかかる衝撃をグラフに示しました。100cmから転倒した時の効果には2倍以上の差があり、飛来・落下物用では効果が不十分なことがわかりました。



■報道資料に関する詳細な情報は日本ヘルメット工業会のサイトから入手できますのでご覧ください。
協力：一般社団法人日本ヘルメット工業会（JUMA）<http://japan-helmet.com>、株式会社沢尻製作所

ヘルメットの着用ポイント

引用：パンフレット「陸上貨物運送事業における最大の労働災害を防ぐために」P.3

必ず保護帽を着用！



特に①と③を忘れずに！（死亡災害時によく見られた、忘れやすいポイントです）

（着用時5つのポイント）

- 1 「墜落時保護用」を使用すること
- 2 傾けずに被ること
- 3 あご紐をしっかりと、確実に締めること
- 4 破損したものは使わないこと
- 5 耐用年数を守ること

①要チェック！ヘルメット内側に貼られている「国家検定合格標章」等に用途が書かれています！

③参考 あごヒモと耳ヒモの接続部分を指でつまみ確認すると、墜落時の衝撃でヘルメットが着脱しにくくなります！

このリーフレットについて、詳しくは最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。（H29.3）

はしごを使う前に

はしごを使う時は、次のチェックリストを使って、作業現場の点検をしてください。
あなたやあなたと一緒に働く仲間を守るため、すべてにチェックがついた状態になってから、作業を始めましょう。

作業前 8 のチェック！！

(作業前点検リスト)

年 月 日

天気(晴・曇・雨・雪)

現場名

確認担当者名

- ☐ はしごの上部・下部の固定状況を確認している
- ☐ (はしごをボルトで取付けている場合) ボルトが緩んだり腐食したりしていない
- ☐ はしごの上端を、上端床から60cm以上突出している
- ☐ はしごの立て掛け角度は、75度程度となっている
- ☐ はしごの踏みさんに、明らかな傷みはない
- ☐ はしごの足元に、滑り止め(転位防止措置)がある
- ☐ 靴は脱げにくく、滑りにくい
- ☐ ヘルメットを着用し、あごひもを締めている

※既設はしごを使うときも、チェックしましょう

「労働安全衛生規則」で定められている事項

移動はしご(安衛則第527条)

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 幅は30cm以上
- 4 すべり止め措置の取付その他転位を防止するための必要な措置



出典:「シリーズ-ここが危ない 高所作業」中央労働災害防止協会編

「はしごや脚立からの墜落・転落災害をなくしましょう！」
(リーフレット)も確認してください。⇒⇒⇒



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

(R3.3)

脚立を使う前に

脚立を使う時は、次のチェックリストを使って、作業現場の点検をしてください。
あなたやあなたと一緒に働く仲間を守るため、すべてにチェックがついた状態になってから、作業を始めましょう！

作業前 10 のチェック！！

(作業前点検リスト)

年 月 日

天気(晴・曇・雨・雪)

現場名

確認担当者名

- ☐ 脚立は安定した場所に設置している
- ☐ 開き止めに確実にロックをかけた
- ☐ ねじ、ピンの緩み、脱落、踏みさんの明らかな傷みはない
- ☐ ヘルメットを着用し、あごひもをしめている
- ☐ 靴は脱げにくく、滑りにくいものを履いている
- ☐ 身体を天板や踏みさんに当て、身体を安定させる
- ☐ 天板上や天板をまたいで作業をしない
- ☐ 作業は2段目以下の踏みさんを使用する
(3段目以下がよりよい)
- ☐ 作業は頭の真上でしない
- ☐ 荷物を持って昇降しない



「労働安全衛生規則」で定められている事項

脚立(安衛則第528条)

- 1 丈夫な構造
- 2 材料は著しい損傷、腐食等がない
- 3 脚と水平面との角度を75度以下とし、折りたたみ式のものは、角度を確実に保つための金具等を整える
- 4 踏み面は作業を安全に行うため必要な面積を有する

高さ2m以上での作業時は、墜落制止用器具の使用も必要です！

「はしごや脚立からの墜落・転落災害をなくしましょう！」
(リーフレット)も確認してください。⇒⇒⇒



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

(R3.3)



彦根署管内全業種及び第三次産業の事故の型別労働災害発生状況 (令和6年・令和7年10月末時点速報値, コロナ除く。)

転倒災害が全業種で前年から約2.3倍、労働災害全体の約4割を占めている。
第三次産業に限ると約2.5倍に増加。全災害の半数以上（約52%）を占める。

全業種	墜落・転落	転倒	激突	激突され	はさまれ・巻き込まれ	切れ・こすれ	動作の反動・無理な動作	左記以外	合計
R6.1～R6.7	21	38	17	18	37	12	41	53	237
R7.1～R7.7	32	88	8	12	17	13	24		224
増減	+6	+38	-6	0	-10	-2	-10	-3	+13

第三次産業	墜落・転落	転倒	激突	激突され	はさまれ・巻き込まれ	切れ・こすれ	動作の反動・無理な動作	左記以外	合計
R6.1～R6.7	8	23	9	4	6	2	21	27	100
R7.1～R7.7	11	59	7	4	3	6	11	11	112
増減	+2	+27	-3	0	0	+2	-3	-2	+23

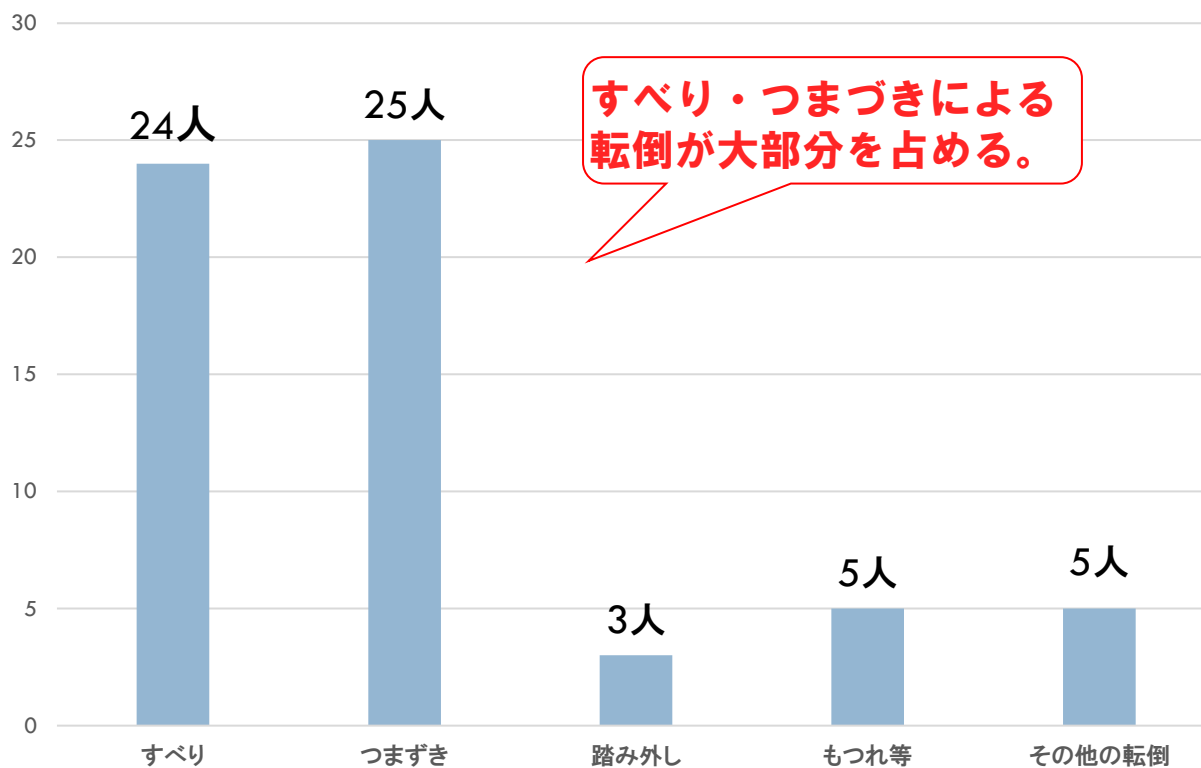
脚立やはしごを使用の際の墜落・転落災害が複数発生し、件数も増加している。

全業種合計では、労働災害は減少している一方で第三次産業では増加している。



彦根署管内令和7年転倒災害統計 (令和7年7月末時点)

転倒災害 転倒原因別

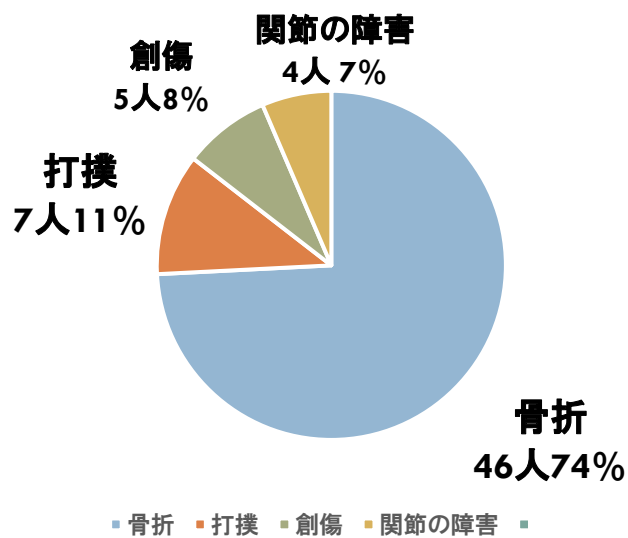




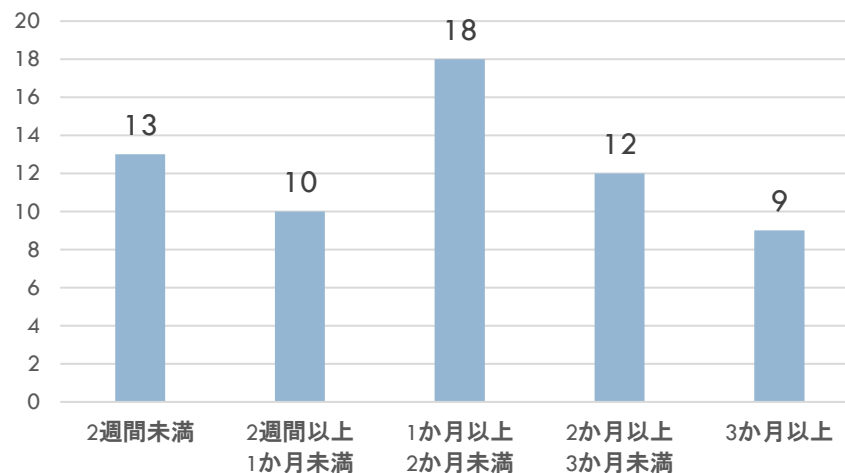
彦根署管内令和7年転倒災害統計 (令和7年7月末時点)

休業4日以上となる転倒災害では、骨折に至っている事例が非常に多い。
そして、6割以上が1か月以上の休業を伴う。

全業種転倒災害 傷病性質



全業種転倒災害休業見込期間

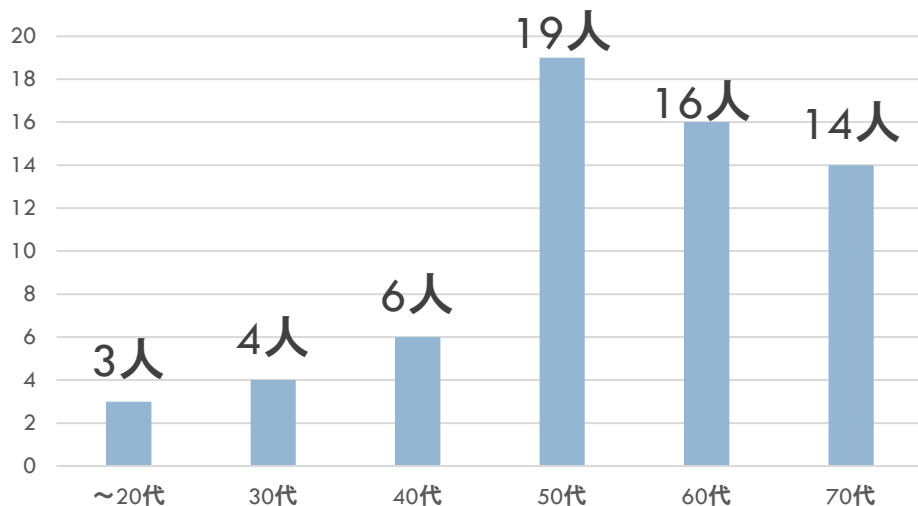




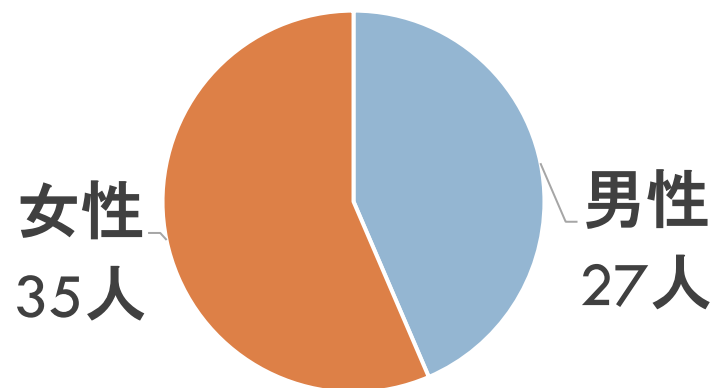
彦根署管内令和7年転倒災害統計 (令和7年7月末時点)

50代以上の労働者で約8割を占めている。
男女比を確認すると、比較的女性に多い。

全業種転倒災害 年代別



全業種転倒災害 男女比





転倒災害防止のポイント

つまずき

何も無いところで転倒、足がもつれて転倒（27%）

転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入

作業場・通路に放置された物につまづいて転倒（16%）

バックヤード等も含めた整理、整頓（物を置く場所の指定）の徹底

通路等の凹凸につまづいて転倒（10%）

敷地内（特に従業員用通路）の凹凸、陥没穴等（ごくわずかなものでも危険）を確認し、解消

作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまづいて転倒（8%）

適切な通路の設定
敷地内駐車場の車止めの「見える化」

作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っ掛けて転倒（8%）

設備、什器等の角の「見える化」

作業場や通路のコードなどにつまづいて転倒（7%）

※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い

転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

滑り

凍結した通路等で滑って転倒（25%）

従業員用通路の除雪・融雪
凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する

作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒（19%）

水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してから開放の徹底）



水場（食品加工場等）で滑って転倒（16%）

滑りにくい履き物の使用
防滑床材・防滑グレーチング等の導入、
摩耗している場合は再施工
隣接エリアまで濡れないよう処置

雨で濡れた通路等で滑って転倒（15%）

雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う



転倒災害防止のためのチェックシート（滋賀労働局作成）

転倒災害防止のためのチェックシート

～職場の転倒の危険をチェックしてみましょう～

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 通路、階段、出口に物を放置していませんか
(<u>整理・整頓</u>) | ⇒ 通路、階段、出口などの歩行する場所には、物を放置しないようにしましょう。 |
| ☐ 2 床の水たまりや氷、油、粉類等は放置せず、その都度取り除いていますか (<u>清掃・清潔</u>) | ⇒ 床面が水、氷、油、粉類等で汚れている場合には放置せず、すぐに取り除きましょう。 |
| ☐ 3 安全に移動できるように、十分な <u>明るさ</u> （照度）が確保されていますか | ⇒ 移動中に物につまずかないよう、適切な明るさ（照度）を確保しましょう。 |
| ☐ 4 <u>作業靴</u> は作業に適したちょうど良いサイズのものを
選び、定期的に点検していますか | ⇒ 作業に適した靴を選んで着用し、 <u>靴底の擦り減り</u> がないかなど、定期的に点検をするようにしましょう。 |
| ☐ 5 ヒヤリ・ハット情報を活用して、転倒しやすい場所の <u>危険マップ</u> を作成し、周知していますか | ⇒ 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有しましょう。 |
| ☐ 6 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、 <u>注意を促すステッカー</u> （標識）をつけていますか | ⇒ 転倒の危険性がある場所にはステッカー（標識）をつけて、注意喚起をしましょう。 |
| ☐ 7 ポケットに手を入れたまま歩いていませんか
(安全な <u>移動姿勢</u>) | ⇒ ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。
<u>階段は手すりを使って</u> 昇降しましょう。 |
| ☐ 8 転倒災害を予防するための <u>運動</u> を取り入れていますか | ⇒ <u>ストレッチ</u> や <u>体操</u> などを適宜行って、転倒災害予防に努めましょう。また、日ごろの <u>歩き方</u> も見直してみましょう。 |
| ☐ 9 転倒を予防するための <u>教育</u> を行っていますか | ⇒ 転倒予防のための教育、研修を実施しましょう |

転倒リスクマップ

転倒は売場、バックヤード、事務所、階段など、どこでも発生する可能性があります。
どこに転倒リスクがあるか、実際に作業する労働者から意見を聴くことが重要です。

リスクマップ作成手順（例）

1. 労働者へのヒヤリング

売場等の平面図を準備。

2. 転倒リスクのある箇所へのシール貼り付け

滑り（黒シール）

つまずき（黄色シール）

踏み外し（赤シール）

その他（青シール） 等

3. リスクが多くあがった箇所から現状把握と改善

対策の方法はハード、ソフトの順です。

結果は関係労働者に周知してください。

Before・Afterの記録は変化がよく見えます。

ハード、ソフトとは？

・ハード対策

機械や設備などの「物」の対策を言います。

安全衛生対策の考え方では先に「物」の対策を行います。

・ソフト対策

管理、教育、保護具（靴、手袋）などの「人」への対策を言います。

・物の危険と人の危険

例えば、手すりが片側しかない階段があります。

「両側に手すりをつけること」と「注意して歩くように指示すること」どちらが安全でしょうか。

人は時に不安全行動をとります。その場合でも物が不安全状態になれば大きな災害にはなりにくいのです。

ヒヤリハットとは

ヒヤリハットは危ないことが起こりはしたが、災害にはならなかった事象のことです。

ヒヤリハット活動は、これらの事例を収集し、事前に対策することで災害発生を未然に防止する活動です。

ヒヤリハットは口頭？書面？

結論として、書面での報告、記録が望ましいのですが、はじめて取り組む場合は、口頭報告・書面記録から始めてみてください。 ※所定の様式はありません。

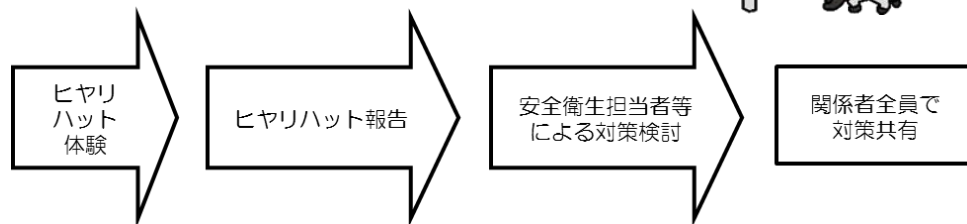
活動を定着させるコツは、**報告しやすい方法**にすることです。

労働者の声を集め、労働災害になる前に対策してください。

書面での報告は一定の様式を定め、少なくとも

- ・いつ、どこで、なにをしていたときにヒヤリとしたか
- ・原因と対策、対策完了日

を記入するようにしてください。



労働者と議論する場の確保

労働者50人以上の事業場では、安全委員会、衛生委員会等を置き、安全衛生について議論していただいています。労働者50未満の事業場ではどうすべきでしょうか。

労働安全衛生規則第23条の2には次のように定めています。

「委員会を設けている事業者以外の事業者は、安全又は衛生に関する事項について、関係労働者の意見を聴くための機会を設けるようにしなければならない。」

関係労働者とは、安全問題、衛生問題について当該作業に関係のある労働者を言います。

労働者が1人でもいれば、会議、ミーティング、懇談会などの機会をとらえて安全や衛生について意見を聴くようにしてください。

ヒヤリハット報告書(例)

原因は可能な限り、細分化することが重要です。

理由) 単に原因記入とした場合、重大な原因の見落としがある可能性があるため。

荷物運搬時に濡れた床で転倒しそうになった事例で説明します。

(単に原因記入とした場合)

- ・床が濡れていたため。

(原因を細分化した場合)

- ・雨が吹き込む構造だったため(設備的)。
- ・台車がなく、両手がふさがっていたため(作業的)。
- ・床が濡れていた場合の清掃用具がなかったため(管理的)。
- ・残業が多く、集中力が低下していたため(人間的)。

ヒヤリハットは大きな災害になる可能性があります。

労働者から報告があった場合は速やかに対策を検討するようにしてください。

ヒヤリハット報告書					
記入日	令和	年	月	日	氏名
いつ	令和	年	月	日	時 分
どこで					
どうしていたとき					
ヒヤリとしたこと					
想定原因			対策案		
設備的(設備、防護・安全装置の欠陥等)					
作業的(動作、作業方法の欠陥等)					
管理的(作業標準、安全衛生教育の欠陥等)					
人間的(無意識行動、近道行動、疲労等)					

担当者	職名	氏名
実施対策・時期		

責任者	職名	氏名
意見		

危険の見える化

視覚情報に訴えかけることは大切なことです。

危険な箇所への表示

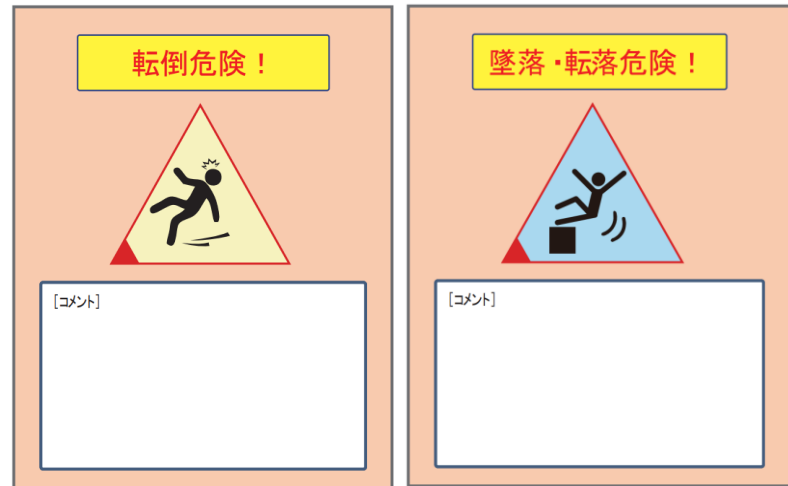
表示方法（例）

・トラテープ



段差解消のためにスロープで養生しトラテープで
注意喚起している例

・ステッカー



「職場のあんぜんサイト」からダウンロードできます。

（転倒危険、墜落・転落危険、腰痛危険、災害危険の4種）

KY活動とは

KYは「危険予知」の頭文字をとったものです。

作業に取り掛かる前に、どのような危険があるかを話し合い、作業者の行動で危険に出会わないようにするものです。

危険は「0」にはできません

KYは作業をする前に危険を想定しますが、危険をなくすことが先ではないかとお考えの方がおられると思います。

リスクアセスメント※で危険性や有害性を「0」に近づけるようにしますが、危険を「0」にすることはできません。

毎日の作業には必ず危険が潜んでいます。

日々の作業内容の危険を事前に想定し、労働者自身が行動を決定することで労働災害、ヒヤリハットにならないようにすることがKYの目的です。

部門ごとに朝礼やミーティングがある場合は、その機会を活用して、どのような危険があるかを全員で共有し、安全当番、安全担当が行動目標を唱和するなどして関係労働者の意識を高めることは有効といえます。



イラストシートの活用

毎日のKYのほかに、定期的にイラストシートをもとに集団で危険を探り、対策を検討することも重要です。

イラストシートを使ったKYは、多角的な視点を得ることができる点が毎日の一人で行うKYと比較して優れています。

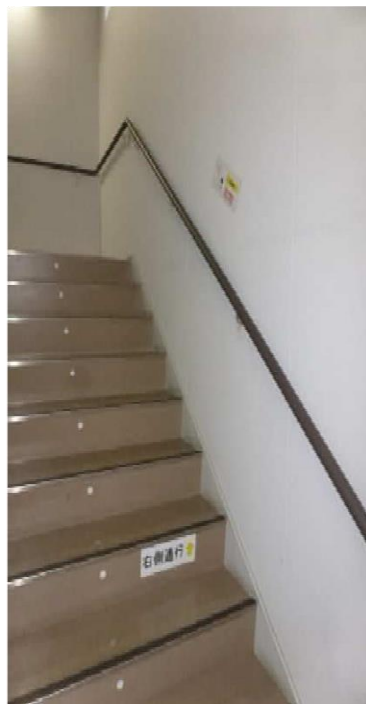
毎日のKYは安全当番などが発言した場合は限定的に共有できますが、そのほかのリスクを共有できない可能性があります。

管理者、労働者などの関係者が一体となって取り組むことでより多くの危険を発見し、対策を毎日のKYに活かすことで、よりよいサイクルを構築できます。



取り組み事例①

- 階段の通行ルールを表示して手すりの使用を勧奨している例

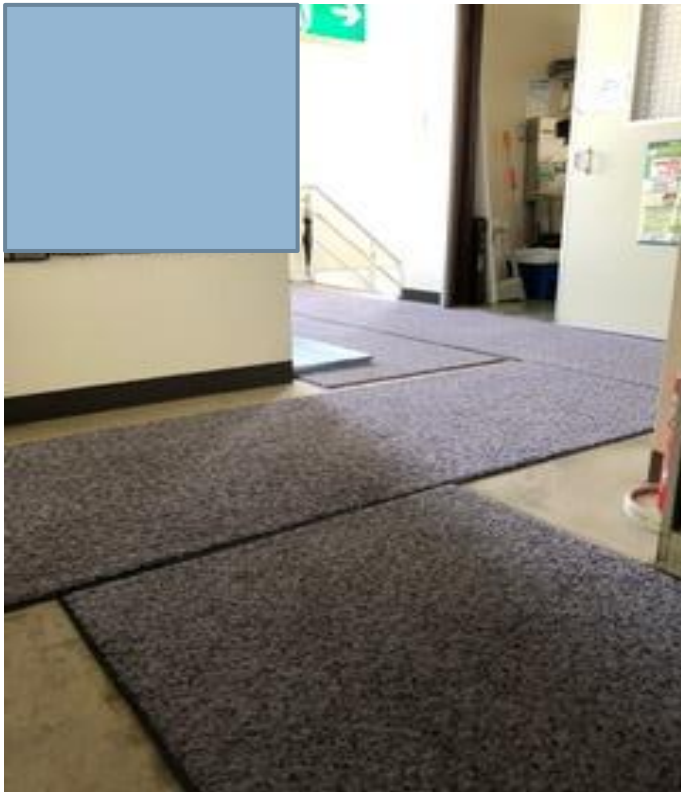


- 踏み面端部に砂を混ぜた塗料を塗ることにより、耐滑性を高めている例



取り組み事例②

- 事務所出入口に防滑マットを敷いている例



- 段差箇所を黄色で目立たせ、注意喚起の表示を行っている例



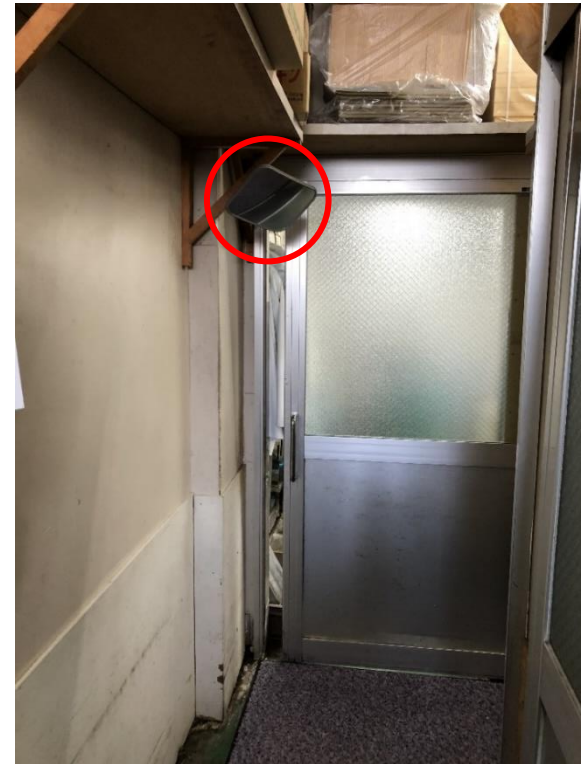
取り組み事例③

- 出入口の通行ルールを定めて表示を行っている例



大阪労働局 安全の見える化事例集より

- 通路のL字コーナーにミラーを設置している例





職場における腰痛予防対策指針



職場での腰痛を予防しましょう！ 「腰痛予防対策指針」による予防のポイント

腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発・指導を行ってきましたが、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなど、改訂を行いました。

このパンフレットは、指針の主なポイント、腰痛の発生が比較的多い作業についての対策をまとめたものです。

皆さまの事業所での腰痛予防対策に、ぜひ、お役立てください。

指針の主なポイント

<労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



<リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

<労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画（Plan）」を立て、それを「実施（Do）」し、実施結果を「評価（Check）」し、「見直し・改善（Act）」するという一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に取り組むことができます。

（抜粋）重量物の取り扱い

・重量物の取り扱いについては機械による自動化や台車・昇降装置などの使用により省力化を図る。

・機械を使わず人力によってのみ作業をする場合の重量は、男性（満18歳以上）は体重の概ね40%、女性（満18歳以上）は男性が取り扱う重量の60%程度とする。

例 男性で体重が60kgの場合は荷の重量24kgまで。女性で体重が50kgの場合は、荷の重量12kgまで。原則は、機械による自動化や、台車の使用による省力化を。



腰痛予防について

腰痛の要因は「動作」、「環境」、「個人」、「心理、社会的」に大別されます。
小売業では段ボールなどの重量物を取り扱う際の腰痛が多発しています。



要因

・動作要因

重量物の取り扱い、人の抱え上げ、拘束姿勢、
不自然な姿勢、急激又は不用意な動作

・環境要因

振動、温度等、床面の状態、照明、作業空間

・個人要因

年齢、性別、体格、筋力、既往歴、基礎疾患

・心理、社会的要因

働きがい、支援不足、トラブル、過重労働

腰痛災害の発生状況事例

・ケース在庫を棚に積み上げる際に、踏み台を使わずに作業して負傷。

・20 k g の荷物を運び、床に下した際に負傷。

・200 k g の業務用品を荷下ろししていた際に、倒れそうになったため、支えたところ負傷。

・中腰の姿勢で片付け作業をしていた際に、腰をひねった状態で12 k g の物を持ち上げて負傷。

・店舗の20 k g のボールを勢いよく持ち上げようとした際に負傷。

職場における腰痛予防対策指針①

厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を定めるほか、腰痛予防体操等の教材を作成しています。

作業管理

- ・ 自動化、省力化
台車、道具の利用
- ・ 作業姿勢、動作
膝について作業、正面で作業、同一姿勢の回避
- ・ 作業体制
複数配置
- ・ 作業標準
動作、姿勢等の方法 ※適宜見直しが必要
- ・ 休憩・作業量、作業の組み合わせ
適宜休憩、ほかの作業との組み合わせ
- ・ 靴、服装等
足に適合した靴、伸縮性等を考慮した作業服

作業環境管理

- ・ 温度
寒冷ばく露は腰痛を悪化させることに留意。
- ・ 照明
足もとや周囲の視界 ★転倒防止措置
- ・ 作業床面
凹凸の解消 ★転倒防止措置
- ・ 作業空間や設備、荷の配置等
整理整頓、作業台や椅子の高さ
- ・ 振動
重機等の座席の振動軽減

職場における腰痛予防対策指針②

厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を定めるほか、腰痛予防体操等の教材を作成しています。

健康管理及び労働衛生教育等

- ・腰痛健康診断

- ・腰痛予防体操

筋疲労回復、柔軟性、リラクゼーション

「[転倒予防・腰痛予防の取組](#) | 厚生労働省 ([mhlw.go.jp](#))」

- ・腰痛復帰時の措置

本人への配慮、産業医等の意見の尊重

- ・労働衛生教育

内容) 腰痛の発生状況及び原因

腰痛発生要因の特定及びリスクの見積もり方法

腰痛発生要因の低減措置、腰痛予防体操

- ・相談窓口の整備

- ・産業医等による保健指導

睡眠、禁煙、運動習慣、バランスのとれた食事



腰痛の労災認定

- ・腰痛は、事業場内で発生したものが全て業務上の災害として認定されるわけではありません。

- ・災害性の原因による腰痛（1、2をいずれも満たすもの。）

1) 腰の負傷またはその負傷の原因となった急激な力の作用が、仕事上の突発的な出来事によって生じたと明らかに認められること。

2) 腰に作用した力が腰痛を発症させ、または腰痛の既往症・基礎疾患を著しく悪化させたと医学的に認められること。

- ・災害性の原因によらない腰痛

突発的な出来事が原因ではなく、重量物を取り扱う仕事など腰に過度の負担のかかる業務に従事する労働者に発症した腰痛で、作業の状態や作業期間などからみて仕事が発症の原因で発生したと認められるもの。